



## Fasta för Ökad Hälsa & Prestation

Är du intresserad av att öka din hälsa och prestationsförmåga? Då är det kanske dags att skippa ett och annat måltid om dagen. Eller kanske till och med alla måltider. Över en tid. Fasta är någonting naturligt. Som alla djur gör. Och som vi människor har gjort i världsliga tider. För att bli friskare och mentalt klarare. Få bättre humör och immunfunktion. Ökad muskeltillväxt och mer där till. Fasta gör att vi fungerar mer normalt och kan prestera bättre. Genom bättre hälsa och funktionalitet i vår kropp.

### Vad är Fasta?

Fasta är att inte äta under en viss tid. Vilket innebär nolltolerans emot intag av kalorier. Genom att bara dricka vatten. Eller eventuellt någon annan kalorifri och hälsosam dryck. Så som exempelvis rött te/örtte. Ej kaffe eller något annat ohälsosamt. Men det enklaste är att bara dricka vatten. Mycket vatten. Med eventuellt havssalt. För att hålla en bra vätskebalans.

Fasta innebär ej svält. Fasta är bara att låta magen vila och återhämta sig mellan varje måltid. Så att kroppen kan vila, återställa och reparera sig till det normala. Dock kan en person som är beroende av socker uppleva sötsug i början av en fasta. Vilket kan kopplas ihop med hunger och svält. Men så är det ej. Fasta är normalt och skapar egentligen inte så mycket hunger.

### Varför du ska Äta mer Sällan

Vår kropp är inte byggd för att äta konstant. Och magen klarar inte av att hantera konstant intag av mat. Den behöver vila. För att återhämta sig. Vi hade inget kylskåp och skafferi förr. När vi jagade vår mat. Och vi fick inte vårt byte så lätt. Det kunde ta ett tag. Precis som andra rovdjur. Maten kunde serveras varannan eller var tredje dag. Inte 3 till 5 gånger om dagen.



Så vad händer egentligen när vi fastar? En generalisering på frågan kan besvaras genom fem följande steg:

### **Steg 1. Fasta i 8–12 timmar – Stabilisering av Blodsockernivån**

Fasta börjar på riktigt från 8 timmar efter din senaste måltid. Då stabiliseras blodsockernivån i kroppen. Och kroppen börjar minska produktionen och öka motståndet emot insulin. Ditt sockerberoende minskar och ditt blodtryck kommer att förbättras över tid med denna fasta.

### **Steg 2. Fasta i 12–18 timmar – Ökar Mentala Välbefinnande, Minskar Hunger & Fett**

Efter 12 timmar kommer din hunger att minska. Blodsockernivån stabiliseras ytterligare. Och din kropp börjar bränna fett. Samtidigt utvecklas BDNF. Som utvecklar hjärn- och nervceller. Som bidrar till bland annat att vi tänker klarare, ökar vårt lärande och förbättrar vårt humör.

### **Steg 3. Fasta i 24 timmar – Autofagi & Antiåldrande**

När en dag har gått börjar kroppen att reparera sig. Och vi går in i autofagi. Som innebär att cellerna i kroppen byter ut allt i kroppen som är dåligt och inte fungerar med något nytt. Så att kroppen kan fungera optimalt. Vilket till och med minskar åldrandet i kroppen.

### **Steg 4. Fasta i 36–48 timmar – Utveckling & Reparation av Muskelmassa**

Runt 36 till 48 timmars fasta ökar tillväxthormoner (HGH) i kroppen. Som bidrar till att muskler växer snabbare och läker snabbare. Sår, men även allvarliga skador, repareras snabbare här. HGH är så effektiv att det klassas som doping i sporter.

### **Steg 5. Fasta i över 72 timmar – Stamceller & Immunförsvar**

Den sista nivån av fasta, som är över 72 timmar utlöser fullständig förnyring av immunsystemet. Stamcellsproduktionen sätts i gång och skapar helt nya immunceller för att ersätta de gamla. Här läker kroppen sig mest fullständig.

## **Summering**

Som ni kanske förstår är fasta väldigt bra för oss. Och skapar väldigt bra förutsättningar för oss att utvecklas och leva. Så det är ett ämne som fler bör sätta sig in i. Men också praktisera. De gamla grekerna ansåg att det var den bästa medicinen. Och de använde även fasta dagligen för att just öka den mentala och fysiska kapaciteten för bättre prestation och hälsa.

*Önskar du mer värdefulla tips? Kolla in: [GrowthMind.se/exekutiva-resurser](https://www.growthmind.se/exekutiva-resurser). Är du i behov av hjälp inom ledarskap, företagsutveckling (affärstaktik), affärsstrategi eller exekutiv ekonomistyrning. Kontakta mig på: [Per@GrowthMind.se](mailto:Per@GrowthMind.se).*